



Hozzávalók:

60 dkg szálka és bőr nélküli harcsa- vagy afrikai harcsafilé, só, 1 mokkáskanál Erős Pista, 1-1,2 kg burgonya, 2-2 kisebb paradicsom és zöldpaprika (tévépaprika), 4 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál olaj, frissen őrölt színes bors, fél csokor petrezselyem a burgonya és a hal sütéséhez: bőven olaj

1. A halat 1,5 centis kockákra vágjuk, 1 kiskanál sóval és a csípős paprikával összekeverve félretesszük. A burgonyát megtisztítjuk, 1,5 centis kockákra vágjuk, ahogyan a paradicsomot és a kicsumázott paprikát is. a fokhagymát pépesre zúzzuk.
2. A burgonya sütéséhez való olajat fölforrósítjuk, a krumplit belerakjuk, és közepesen erős lánggal kb. 10 perc alatt megsütjük. Ha kész, konyhai papírtörlőre szedjük, alaposan lecsöpögtetjük.
3. Egy széles serpenyőben 3 evőkanál olajat fél percig forrósítunk, a halat rárakjuk. Rázogatva, nagy lángon kb. 4 perc alatt megpirítjuk, félidőben a présen áttört fokhagymát hozzáadjuk.
4. Egy másik serpenyőben 2 evőkanál olajat forrósítunk, a paprikát beleszórjuk, rázogatva 1 percig pirítjuk. Rádobjuk a paradicsomot, még 1-2 percig pirítjuk. Akkor jó, ha a paradicsom is, a paprika is éppen csak reszre puhul.
4. Tálaláskor a lecsöpögtetett sült krumplit kissé megsózzuk, a halhoz adjuk a paradicsomos paprikával együtt. Összerázzuk, tányérokra halmozzuk, egy kevés borsot őrölünk rá és a fölaprított petrezselyemmel meghintjük. Fejes saláta vagy savanyúság illik hozzá.

Jó tanács

- Másféle szálkamentes halból - például fogasból, tengeri halból vagy csirke- illetve pulykamellből is ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 623 kcal